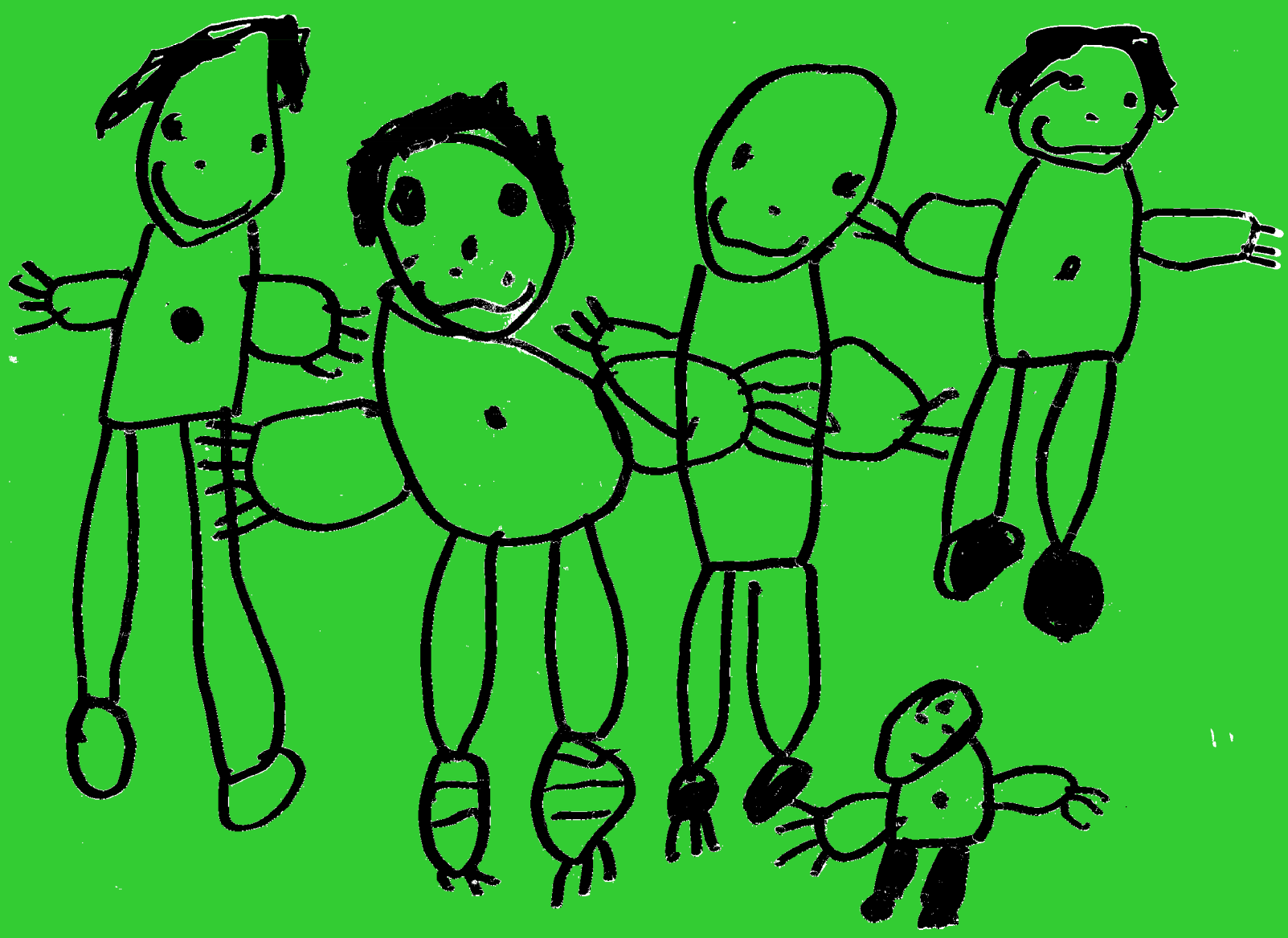
# Planificateur familial 2015-2016

Table de concertation
petite enfance, périnatalité
Jardin du Québec



tablepep.org

# PRÉSENTATION DU PLANIFICATEUR

**Vous avez en main un outil pratique d'information, de planification et de réalisation d'activités en famille.**

## ***MODE D'EMPLOI***

**À chaque page il est possible de:**

- **Dire les jours de la semaine avec votre enfant;**
- **Jouer à épeler les jours;**
- **Compter le nombre de jours d'école, de jours de congés, de semaines dans le mois;**
- **Cocher les activités à prévoir;**
- **Adopter les trucs famille pour;**
- **Personnaliser votre planificateur ;**
- **Lire et mettre en pratique les capsules;**
- **Noter les dates d'anniversaire de toute la famille;**
- **Consulter le calendrier pédagogique de l'école;**
- **Faire la recette;**
- **Faire les activités proposées;**
- **Consulter un organisme de votre territoire qui peut vous aider.**
- **Calendrier scolaire:**

Sommaire

| | | | |
|---|---|---|---|
| Journées de classe | 180 | Premier jour de classe | 1er septembre 2015 |
| Journées pédagogiques à fixer | 2 | Dernier jour de classe | 22 juin 2016 |
| Journées pédagogiques fixes | 16 | | |
| Congés | 16 + 1 | | |
| Semaine de relâche | 5 | | |
| Journées pédagogiques conditionnelles | 2 | | |
| Journée pédagogique bassin | à déterminer (1) | | |
| Journée pédagogique école | à déterminer (1) | | |

✂ **Découpez les images ci-dessus et collez-les dans le planificateur familial pour identifier les journées importantes pour vous et vos enfants comme les anniversaires, les vacances, les sorties et autres.** ✂

## Table de concertation Petite Enfance Périnatalité Jardin du Québec (PEP)

La table de concertation petite enfance périnatalité est composée des organismes, établissements et personnes désignées par la Table offrant ou bénéficiant des services directs à la petite enfance 0-5 ans de la MRC des Jardins-de-Napierville.

Sont membres de la table : Apprendre en cœur, CPE Jardin Fleuri, CPE Les Jeunes Pousses des Jardins de Napierville, CLSC Jardin du Québec/CSSS Jardin-Roussillon, le groupe de marraines d'allaitement Lait-Source, Sourire Sans Fin, la Commission scolaire des Grandes-Seigneuries et le centre Jeunesse Montérégie.

Ensemble, nous travaillons pour vous en développant des projets à votre image. De nouveaux projets ont été travaillés dans les dernières années, nous vous présentons deux d'entre eux:

⇒ *Défi Jeunesse :* Projet qui vise à offrir aux familles d'enfants 0-12 ans TSA, TDA-H, trouble anxieux (avec ou sans diagnostic) du territoire.

- Rencontres de groupes de soutien.
- Le développement et la diffusion d'outils, de bottins de ressources et de formations aux parents et aux intervenants du territoire.

⇒ *Jardin Parenfant : Ce* projet vise à mobiliser les acteurs du milieu dans le but d'optimiser le développement de l'enfant 0-5 ans. Il souhaite consolider et mettre en place des services et des activités accessibles à l'ensemble du territoire de la MRC des Jardins-de-Napierville.

## Les valises de jeux JOUONS ENSEMBLE

Des sacs à dos colorés contenant plusieurs jeux éducatifs peuvent désormais être empruntés dans les bibliothèques de la Municipalité régionale de compté (MRC) des Jardins-de-Napierville. Chaque bibliothèque de la MRC dispose d'une dizaine de sacs, s'adressant à différents groupes d'âge et contenant des activités selon des thématiques différentes (animaux, cuisine, pirates, scientifique et voyage autour du monde). Les jeux et activités contenus dans ces sacs permettent de développer chacune des quatre sphères du développement : sociale, affective, cognitive et motrice. Ils ont été soigneusement sélectionnés par une étudiante-finissante en psychoéducation, madame Joanie Ménard-Lavergne. On y trouve notamment des jeux de mémoire, des jeux olfactifs, des foulards de jonglerie ou encore des balles sensorielles. Chacun des sacs à une valeur d'environ 200$.

## Bibliothèques

**Bibliothèque St-Rémi**
25, rue St-Sauveur, St-Rémi, QC. J0L 2L0
Tél. : 450-454-2418
Courriel : bibliotheque@ville.saint-remi.qc.ca

**Bibliothèque Municipale Napierville**
290, rue St-Alexandre, Napierville, QC. J0J 1L0
Tél. : 450-245-0030
Courriel : napierville@reseaubibliomonteregie.qc.ca

**Bibliothèque municipale Ste-Clotilde**
2452, rue de l'Église, Ste-Clotilde, QC. J0L 1W0
Tél. : 450-826-3129

**Bibliothèque Communautaire Hemmingford**
552, rue Goyette, Hemmingford, QC. J0L 1H0
Tél. : 450-247-0010

**Bibliothèque municipale St-Patrice de Sherrington**
234 rue des Loisirs, St-Patrice de Sherrington, QC. J0L 2N0
Tél.: 450-454-0474
Courriel : patrice@reseaubibliomonteregie.qc.ca

**Bibliothèque municipale St-Bernard de Lacolle**
113, rang St-Claude, St-Bernard de Lacolle, QC. J0J 1V0
Tél. : 450-246-4535

**Bibliothèque Municipale St-Édouard**
405C, Montée Lussier, St-Édouard, QC. J0L 1Y0
Tél. : 450-454-2056

**Bibliothèque Municipale St-Jacques le Mineur**
89, rue Principale, St-Jacques le Mineur, QC. J0J1Z0
Tél. : 450-347-1888
Courriel : jacques@reseaubibliomonteregie.qc.ca

**Bibliothèque municipale St-Michel**
440, place St-Michel, St-Michel, QC. J0L 2J0
Tél. : 450-454-9707

**Ce planificateur a été crée par la table de concertation petite enfance périnatalité.**
**Ont collaboré à ce planificateur:**
**Valérie Brousseau-Dubé, coordonnatrice en prévention famille-enfance-jeunesse Sourire Sans Fin**
**Dominique Perron, travailleuse sociale CLSC Jardin du Québec/CSSS Jardins-Roussillon**
**Marie-Ève Dupont, éducatrice Apprendre en Cœur**
**Nancy Gagnon, organisatrice communautaire, CLSC Jardin du Québec/CSSS Jardins-Roussillon**

**Un merci tout spécial à l'agente administrative du CSSS Jardins-Roussillon, Pierrette Grenier, pour la mise en page et le soutien technique.**

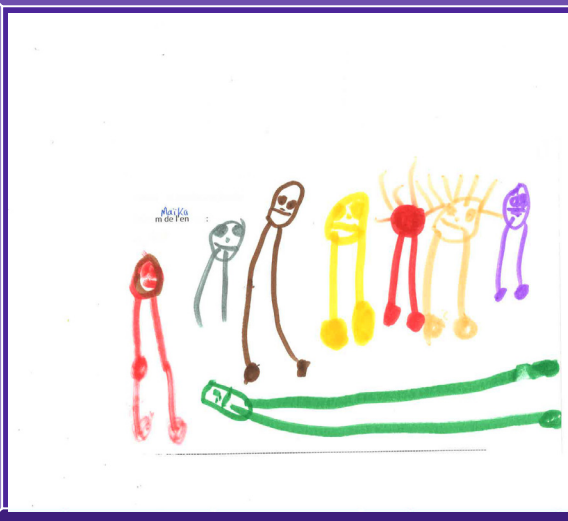
**Table petite enfance Jardin du Québec**

**Pour en savoir plus :** tablepep.org

## LE COIN DU SAVOIR

À la naissance, le cerveau de l'enfant dispose d'environ 100 milliards de neurones. Cependant, la plupart ne sont pas encore connectés les uns aux autres. C'est grâce à l'apprentissage que se mettra en place le réseau de neurones qui formera ultimement l'architecture du cerveau.

## Artiste du mois



Maïka, 4 ans

ACTIVITÉS à prévoir

- ☐ Inscription aux activités de loisirs (voir journaux locaux)
- ☐ Reprise de la routine scolaire
- ☐ Réunion d'information à l'école pour les parents
- ☐ Aménager un coin lecture (même pour les tout-petits)
- ☐ **Devoir / leçon: coin à aménager**

_____
_____
_____
_____

*Lecture et langage*

Votre enfant a une bibliothèque dans sa chambre? Il a donc une fenêtre sur le monde…

**Mots d'enfants**

*« Maman, ça pique! Ils sont tannants les babouins (Maringouins). »*

# Septembre 2015

**Journée international de l'alphabétisation (8)**
**Journée des grand-parents (11)**
**ournée international de la paix (21)**

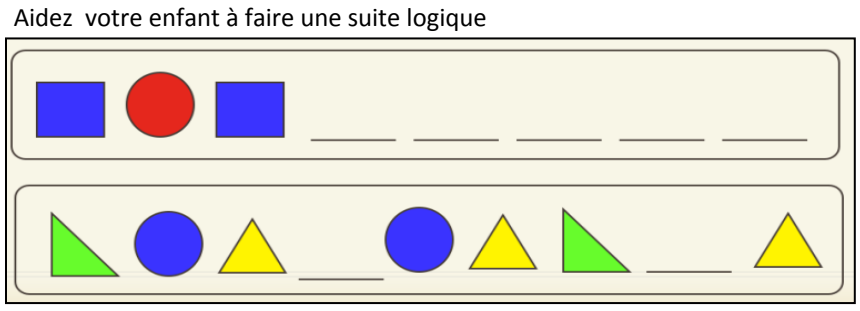
| Dimanche | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | | | |

**Recette :**

**Fausse quiche au jambon**

(voir recette à la fin du planificateur)

Aidez votre enfant à faire une suite logique



**Familles plus!**

« Les paroles de bienveillance peuvent être brèves mais leur écho résonne à l'infini »

Mére Thérésa

**Boutique du Bambin**

Depuis avril 2006, une boutique s'est ajoutée aux nombreux services déjà offerts au centre de solidarité familial Sourire sans Fin. La Boutique du Bambin, qui a toutes les allures d'une boutique traditionnelle, propose une vaste gamme de produits à bas prix : vêtements d'enfants de 0 à 12 ans, vêtements de maternité, jouets, meubles et accessoires de bébé. Au cœur de nos valeurs environnementales et d'entraide, ce projet porte fièrement le sceau de la qualité du service à la clientèle et s'affirme progressivement dans la réalité de l'univers de l'économie sociale.

**Venez dès maintenant vous procurer votre costume d'Halloween à la Boutique du Bambin!!!**
L'Halloween est l'une des fêtes préférées des enfants! Les tout-petits trouveront ici le costume d'Halloween qui leur plaira! Que ce soit un déguisement pour filles ou pour garçons ou même pour bébés, la Boutique du Bambin offre un choix incroyable de déguisements d'Halloween pour les enfants qui rendra leur journée inoubliable!

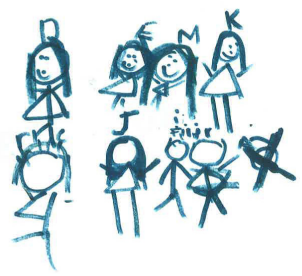
Également, la vente du sac brun vous permet d'économiser une fois de plus! Le principe est simple: vous remplissez un sac brun des articles désignés de votre choix pour seulement 5 $. Voilà une belle occasion pour vous de magasiner à des prix imbattables tous les premiers jeudis de chaque mois. Pour terminer, la Boutique du Bambin offre la location à bas prix et la vérification de sièges d'auto pour les gens de la région.

**Pour en savoir plus :** tablepep.org

## LE COIN DU SAVOIR

Les 5 premières années sont déterminantes pour le développement du cerveau de l'enfant. L'affection et les apprentissages qu'il reçoit de vous en début de vie le guideront et l'aideront tout au long de son développement.

## Artiste du mois



Daphnée 8 ans

**Mots d'enfants**

*« Maman! L'automne fait tomber les feuilles. Les arbres vont être nu fesse. »*

*Lecture et langage*

Mon fils ne voulait pas d'histoire hier. Je lui ai répondu : « Tu peux aller te coucher tout de suite alors!»… il a changé d'idée.

**ACTIVITÉS à prévoir**

- ☐ Ramasser les feuilles en famille
- ☐ Fabriquer des costumes d'Halloween
- ☐ Congeler des légumes
- ☐ Ranger les accessoires d'été
- ☐ Dernière chance pour aller aux pommes
- ☐ **Vérifier les piles des avertisseurs de fumée**

_____

_____

_____

_____

**Familles plus!**

24h après la naissance, l'enfant peut déjà comprendre les mots qu'il entend. Il est donc important de déjà lui parler de tout et de rien.

# Octobre 2015

***Journée internationale des personnes Aînées (1er)***
***Mois de sensibilisation aux troubles d'apprentissage***
***Mois de sensibilisation au spectre de l'autisme***
***Mois de sensibilisation au cancer du sein***
***Semaine mondiale de l'allaitement maternel (1 au 7)***
***Semaine de la prévention des incendies (5 au 11)***

| Dimanche | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

**Sourire sans Fin**

Situé à St-Rémi, Sourire sans Fin est un centre de solidarité familiale ayant pour mission d'offrir, particulièrement aux personnes vulnérables et aux familles du territoire de la MRC des Jardins-de-Napierville, des services et activités d'entraide, de support, de formation et d'intégration dans une perspective de solidarité et de prise en charge de l'individu sur lui-même. L'organisme a vu le jour en 1993, au fil des ans, un carrefour s'est dessiné autour de la direction. Nous offrons une multitude de programmes comme :

**Volet enfants et familles :**

- *Cœur-à-tout* (ateliers habiletés sociales pour enfants 3-5 ans)
- *Éveilatout* (ateliers de stimulation parents/enfants)
- Halte-Garderie *Toucantonri*
- *Les Aventures d'Amili* (atelier d'éveil à l'écrit)
- *Pères en action* (atelier d'échange pour les pères 0-5 ans)
- *Y'APP* (atelier d'échange pour parents 0-5 ans)
- Aide aux devoirs
- *Débrouille-atout* (Camp d'été thématique pour les 6-12 ans)
- *ISO-Parents 6-12 ans* (atelier d'échange pour les parents)
- *MP3 : Maman, papa et toi pour la vie* (atelier enfants de sensibilisation sur la séparation et le divorce)
- *Défi Jeunesse* (groupe soutien parents d'enfants TSA, TDA-H et troubles anxieux)
- *Je tisse des liens gagnants* (groupe de parent, parents soutien et activités collectives)

**Volet alimentaire :**

- Atelier *Cuisinez pour vos écoliers*
- Atelier *Cuisinez vos pots de bébé*
- *Madame Popote* (atelier d'éveil à la saine alimentation)
- *Les Marmitons* (atelier de cuisine parents/enfants 4-5 ans)
- *Mini cuistots et Petits cuistots* (atelier de cuisine pour enfants 6-8 ans et 9-12 ans)
- Cuisines collectives
- Cuisines éducatives
- *Bonne boîte bonne bouffe*
- *Club d'achats*
- *Partageatout* (aide alimentaire)
- Popote roulante

**Et plus encore :**

- Dîners et fêtes thématiques
- Cours de couture et travail sur bois pour petits et grands

**Contactez-nous :**
2A, rue Ste-Famille
St-Rémi, QC. J0L 2L0
450-454-5747
www.souriresansfin.org

**Pour en savoir plus : tablepep.org**

## LE COIN DU SAVOIR

Les soins et l'attention que vous prodiguez à votre enfant sont primordiaux. Ils assurent son bien-être et sa survie. Ils sont aussi l'occasion d'interagir avec votre enfant. Ces interactions aussi participent au développement de son cerveau. En fait, rien n'est plus important que les soins et l'affection prodigués au cours de la première enfance.

## Artiste du mois

Zachary 4 ans

- ☐ Préparer la voiture en cas de panne l'hiver (pelle, couverture, lampe de poche,…)
- ☐ Visiter la bibliothèque
- ☐ Penser à des idées de cadeaux pour Noël (coupons cadeaux de services ou du temps avec les enfants, cadeaux recyclés, etc.)
- ☐ **Pour chaque règle, vous devez être capable d'en expliquer la raison.**

_____
_____
_____
_____

Lecture et langage

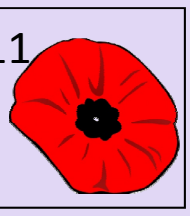
Lisez-vous autant à votre fils qu'à votre fille?
L'exposition à la lecture favorise la réussite scolaire.

**Mots d'enfants**

*« Je suis malade, je fais de la pieuvre (fièvre)! »*

# Novembre 2015

***Journée de l'enfant (20)***
***Journée internationale pour l'élimination de la violence à l'égard des femmes (25)***
***Mois du Diabète***

| Dimanche | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11  | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | | | | | |

**Recette : Galettes pour super héros**

(voir recette à la fin du planificateur)

## SABLE LUNAIRE

8 tasses de farine
1 tasse d'huile (pour bébé ou végétale)
Craies (optionnel – pour ajouter de la couleur : râper dans le mélange)

Mélanger tous les ingrédients pour obtenir du sable lunaire.

***Amusez-vous!!!!!***

**Familles plus!**

À l'âge de 4-5 ans, la fonction de raisonner est développée. Avant il ne faisait qu'observer. Il coopérera car il comprendra pourquoi il doit le faire.

## *Lait source*

Lait source est un groupe de mamans bénévoles qui offrent leur soutien à d'autres mères qui choisissent d'allaiter leur bébé. **Soutien téléphonique de 8h à 21h. Jumelage pré et postnatal:** Afin de mieux répondre aux besoins des futurs et nouveaux parents, l'organisme offre la possibilité d'être jumelé avec une marraine. Celle-ci pourra répondre à leurs questions et les accompagner tout au long de leur période d'allaitement.

Les marraines ont reçu une formation de l'Agence de la santé et des services sociaux de la Montérégie afin de transmettre une information à jour aux parents ou futurs parents.

Lait-rencontre: des moments d'échange, de support et de conférences organisées de **septembre à juin** au CLSC Jardin du Québec à St-Rémi et à Napierville.

**Visitez le site WEB de l'organisme: laitsource.sitew.com ou suivi le groupe sur facebook.**

**Pour en savoir plus : tablepep.org**

## LE COIN DU SAVOIR

**Tout plein de câlins et d'attention ne gâteront jamais trop bébé! Ces contacts physiques l'aident non seulement à se sentir bien et en sécurité, mais ils ont un rôle essentiel dans le développement de ses capacités cognitives.**

## Artiste du mois

Jacob 4 ans

- ☐ Écrire la lettre au Père Noël
- ☐ Écrire des cartes de souhaits
- ☐ « Nez rouge » est en opération
- ☐ À qui feras-tu le cadeau de ton sourire ou de ton temps?
- ☐ Contribuer à la Guignolée en offrant son temps ou des denrées
- ☐ Parmi tes jouets ou tes livres, lequel offriras-tu à la collecte?
- ☐ Participer à une Fête de Noël pour les enfants
- ☐ **Intégrer une routine pour le sommeil afin de réduire progressivement la stimulation et de permettre à l'enfant de se détendre avant de trouver le sommeil.**

_____
_____
_____
_____

**Mots d'enfants**

*« Aujourd'hui, on est congelé (congé) de garderie! »*

# Décembre 2014

***Journée commémorative de la tuerie polytechnique (6)***

| Dimanche | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 Fabriquer votre calendrier | 2 Lire un conte de Noël | 3 Jouer à « J'ai hâte à Noël parce que... » | 4 Préparer un cadeau pour un proche | 5 Écrire au père Noël |
| 6 Faire le sapin de Noël en famille | 7 Décorer la maison | 8 Réciter des comptines de Noël | 9 Envoyer une carte de Noël | 10 Faire sonner la cloche de Noël | 11 Se déguiser en petit renne au nez rouge | 12 Courir en duo dans la neige |
| 13 Trier les jouets | 14 Enfiler les bottes du père Noël | 15 Présenter la parenté | 16 Préparer un festin de papier | 17 Jouer à la cachette | 18 Danser sur la musique de Noël | 19 Aller voir le quartier illuminé |
| 20 Faire des biscuits de Noël | 21 Souligner l'arrivée de l'hiver | 22 Explorer un bas de Noël | 23 Attraper le foulard de l'autre | 24 Relaxer avec les chatouilles de Noël | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |

**Recette :**

**La chenille gourmande**

(voir recette à la fin du planificateur)

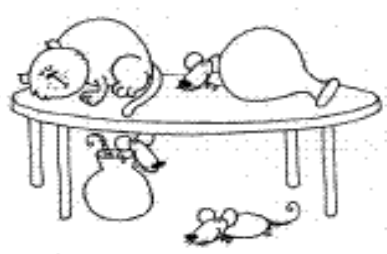
Mon enfant adore lorsque je lui dessine une lettre avec mon doigt dans le dos et qu'il doit la deviner. Parfois, je lui dessine de petits mots.

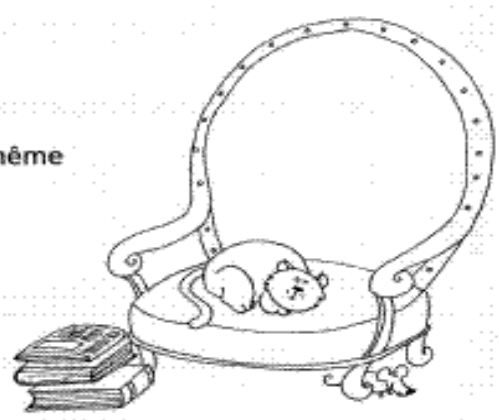
## Familles plus!

Chaque sphère du développement interfère avec les autres sphères. Il est donc important d'interagir quotidiennement avec son enfant de différentes façons : jouer, lui montrer notre amour, le faire dessiner, lui parler, converser, lire, …

**Lis attentivement les phrases et colorie le dessin.**

Le chat qui dort sur la table est noir.
Le vase qui est renversé sur la table est vert.
Celui qui est sous la table est rouge.
Le journal qui est sur les livres est jaune.
La souris qui est dans le vase est grise.
Celle qui est derrière le vase est brune.
Le chat qui dort sur le fauteuil est de la même couleur que celui qui dort sur la table.





**Pour en savoir plus :** tablepep.org

## LE COIN DU SAVOIR

**Le jeune enfant a besoin de jouer : c'est sa façon d'apprendre.** À cet âge, les processus inhérents au jeu et à l'apprentissage se stimulent l'un et l'autre : le jeu inclut des dimensions d'apprentissage et vice-versa. Son importance est telle que les Nations Unies ont reconnu le jeu comme un droit spécifique de l'enfant, distinct du droit aux loisirs et de celui de se livrer à des activités récréatives.

**mots d'enfants**

« Wow papa! Tu as mis une belle crevette (cravate). »

## Artiste du mois

Éloïse 6 ans

Mon fils en revenant de la bibliothèque : « J'ai choisi le même livre.» (J'aurais pu dire ENCORE!!! Mais non. J'ai plutôt discutée de ses préférences…) Ma réponse : « Dis- moi ce que tu aimes de ce livre?»

☐ Inscrire les enfants aux activités de loisirs

☐ S'inscrire à des ateliers parents-enfants

☐ **Les règles doivent être claires. Si papa dit à son fils : « *Je trouve désagréable ce que tu fais, fais des efforts…* », concrètement, cela ne veut rien dire pour lui. Il doit savoir ce que vous attentez de lui : « *Tu dois parler doucement dans la voiture.* »**

_____

_____

**Familles plus!**

À 18 mois, l'enfant aime enlever ses chaussures. C'est une phase normale. Il est entrain de tester son équilibre.

# Janvier 2016

***Mois de la sensibilisation au cancer infantile***

***Semaine québécoise pour un avenir sans tabac (19 au 25)***

***Mercredi sans tabac (22)***

| Dimanche | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 / 31 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |

**Recette : Petits gâteaux au chocolat**
(voir la recette à la fin du planificateur)

## Trucs pour une meilleure communication

☛Choisissez environ 4 règles qui devront être connues de l'enfant et rigoureusement respectées par les parents. Appliquez une conséquence lorsque la règle n'est pas respectée.
☛Donnez l'exemple, ce que vous faites parle plus fort que vos mots. Tous les enfants imitent spontanément les personnes de leur entourage.
☛Porter attention, autant, sinon plus, aux bons coups qu'aux mauvais coups de votre enfant.
☛Les parents sont aussi des êtres humains qui ont besoin de se détendre et de se distraire. Les règles que vous imposerez devront donc en tenir compte.
☛Lorsque toutes les explications provoquent une discussion, il ne sert à rien de s'éterniser en justifications inutiles. Certaines règles existent parce que vous en avez décidé ainsi, c'est tout.
☛Apprenez à responsabiliser l'enfant. S'il brise un objet, il faut le payer en assumant plus de tâches ou en utilisant son argent de poche. S'il insulte une personne, il doit s'en excuser.
☛Ne cédez pas au chantage: Souvenez-vous qu'une quinzaine de minutes de chaudes larmes, ce n'est pas un drame pour un enfant. L'enfant doit apprendre que ce n'est pas par la manipulation ou le chantage qu'il arrivera à ses fins dans la vie.
☛L'enfant doit toujours sentir que vous l'aimez et que ce sont ses comportements que vous n'approuvez pas toujours.

## Apprendre en cœur

*Apprendre en cœur* a comme mission de favoriser le développement du langage chez les enfants âgés de 0 à 5 ans par la stimulation et la prévention. Nos actions sont orientées autour de deux acteurs principaux soit les parents et les enfants, mais aussi des intervenants et de la communauté.

Les programmes offerts par *Apprendre en cœur* afin d'atteindre ces objectifs sont:

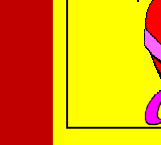
- le Programme **ALI** (*Activités de Lecture Interactive)* offert à la maison ou à l'organisme pour les familles avec enfants 0-4 ans;
- Option langage et les ateliers de stimulation et de développement du langage ***Eh! J'te parle*** ;
- l'heure du conte avec ***Historine*** à St-Rémi et à Ste-Clotilde;
- le camp d'été ***Stimulaction,*** camp en stimulation du langage pour les enfants de 3 à 5 ans*;*
- les ateliers d'éveil à la lecture et à l'écrit parents-enfants 2-5 ans;
- les **Fées des cœurs,** activités offerte aux intervenantes et RSG pour apprendre et maitriser les techniques d'animation lors des lectures interactives.

**Contactez-nous: 450-454-0400**
**www.apprendreencoeur.org**

**Pour en savoir plus : tablepep.org**

## LE COIN DU SAVOIR

**Les spécialistes insistent sur l'importance du jeu non dirigé**, qui laisse toute la latitude à l'enfant de s'amuser comme il le souhaite. C'est que, de plus en plus, notre rythme de vie interfère avec le temps libre alloué au jeu. Dès leur plus jeune âge, les enfants passent de longues heures en transit ou en groupes. En groupe, les jeux sont plutôt organisés et encadrés. Ils laissent moins de place à l'autonomie et à la créativité. Autre aspect positif du jeu : il permet également de renforcer le lien parent-enfant.



*Lecture et langage*

Quand on aime lire, on réussit mieux à l'école

Faites- lui plaisir!

## Artiste du mois

Adam 2 1/2 ans

- ☐ Choisir ensemble un menu pour le repas de la St-Valentin
- ☐ Préparer des valentins pour tous ceux que nous aimons
- ☐ S'inscrire au Défi 5-30
- ☐ Planifier les activités de la relâche
- ☐ Surveiller dans les journaux les fêtes d'hiver
- ☐ C'est le temps de l'inscription à *Passe-Partout* et à l'école
- ☐ **Inventez une histoire avec les images d'un livre.**

_____

_____

_____

_____

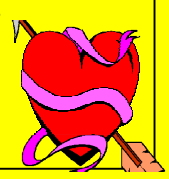
Mots d'enfants

*« Maman, je t'aime partout »*

# Février

***Mois du cœur***

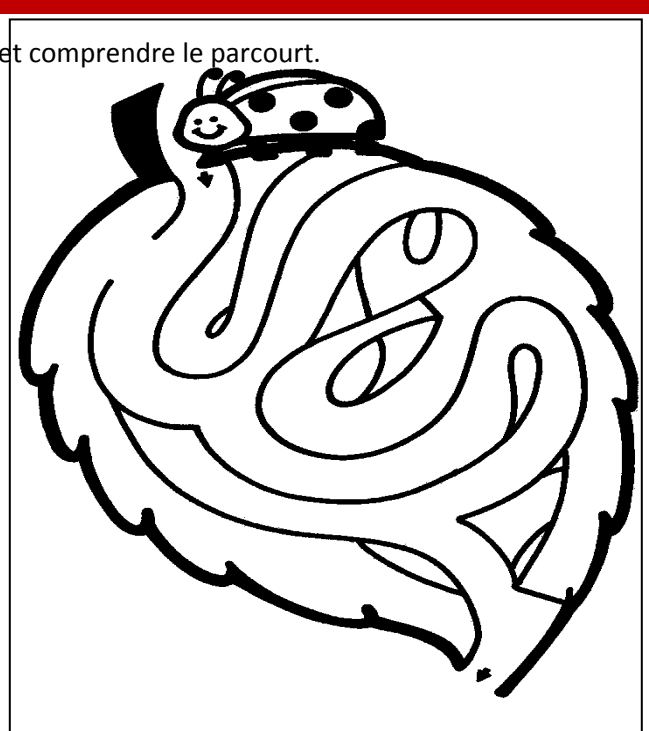
***Journée mondiale contre le cancer (4)***

| Dimanche | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14  | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | | | | | |

## Recette : Salade d'édamames et pommes

(Voir recette à la fin du planificateur)

Aidez votre enfant à observer et comprendre le parcourt.



## Familles plus!

À 6 mois, il comprend déjà qu'il y a une réaction de l'entourage sur ce qu'il fait. Il commence à jeter sa nourriture par terre par exemple. Ce n'est pas de la manipulation.

## *Passe-Partout*

Passe-Partout est un programme gouvernemental d'intervention précoce auprès des familles en vue de favoriser la réussite scolaire des enfants. C'est un service **gratuit** offert par la Commission scolaire des Grandes-Seigneuries depuis plus de 20 ans.

Il s'adresse aux parents et à leurs enfants de 4 ans (au 30 septembre). Un service d'**orthophonie** est offert aux enfants qui ont des besoins au niveau langagier. Les parents s'engagent à participer à 8 rencontres (4 de jour et 4 de soir) réparties durant l'année scolaire. Les enfants participent à une rencontre éducative, d'une durée de 2 heures (durant les heures de classe) une fois par semaine (de septembre à mai) soit environ 23 rencontres dans l'année.

Le programme Passe-Partout: Une expérience enrichissante pour les parents et les enfants! Des activités parents/enfants sont aussi prévues durant l'année.
Pour inscrire votre enfant, vous devez vous rendre à l'école de votre quartier avec le certificat de naissance original de l'enfant (grand format), sa carte d'assurance-maladie et avec une preuve de résidence.

**Pour en savoir plus : tablepep.org**

## LE COIN DU SAVOIR

Dans le jeu, l'enfant apprend à combiner ses idées, ses impressions et ses intuitions avec ses expériences et ses opinions. De plus, il favorise l'interconnexion entre le langage, les émotions, les mouvements, la socialisation et la cognition.

## Familles plus!

À partir de 2 ans, l'enfant peut exprimer ses émotions en mots. Il apprend à contrôler ses émotions, donc à gérer ses colères et ses crises.

## Artiste du mois

Alexandre 4 ans

- ☐ Participer au Défi 5-30
- ☐ Visiter la bibliothèque
- ☐ Faire une activité extérieure
- ☐ Jouer à des jeux de société
- ☐ S'inscrire aux activités d'été (camp de jour, etc.)
- ☐ **Les repas pris en famille favorisent les liens familiaux et les discussions ouvertes sans jugement.**

_____
_____
_____
_____

Lire rend heureux!
Lisez vous aussi!

*Lecture et langage*

# Mars 2016

***Mois de la nutrition***
***Journée internationale des femmes (8)***
***St-Patrick (17)***

| Dimanche | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |

**Recette : Sauce spaguetti bolognaise à la mijoteuse**
(voir la recette à la fin du planificateur)

## Idées d'activités

**- Utilisez le dos des pages du planificateur pour dessiner librement.**

**- Ou encore pour tracer les mains de votre enfant et les vôtres.**

**- Et pourquoi pas tracer les pieds de tous les membres de la famille.**

**- Amusez-vous à tremper vos mains dans la gouache et à les estamper sur les pages terminées du planificateur.**

Mots d'enfants

*« Quand j'ai peur, je tremble des dents. »*

## Les centres de la petite enfance

Les CPE offrent des services de garde éducatif pour les enfants de 0 à 5 ans.

Le CPE Jardin Fleuri a des installations à :

**St-Rémi**
81, rue St-André
(450) 454-6181

**St-Michel**
690, ch. Rhéaume
(450) 454-0072

**Ste-Clotilde**
2321, rue Ste-Clotilde
(450) 826-1111

**St-Édouard**
3, rue Derome
(450) 454-0550

Le CPE les Jeunes pousses des Jardins du Québec a des installations à:

**Napierville**
386 de l'Église
(450) 245-3975

**Sherrington**
222, rue des Loisirs
(450) 454-0066

**Hemmingford**
524, Goyette
(450) 247-0444

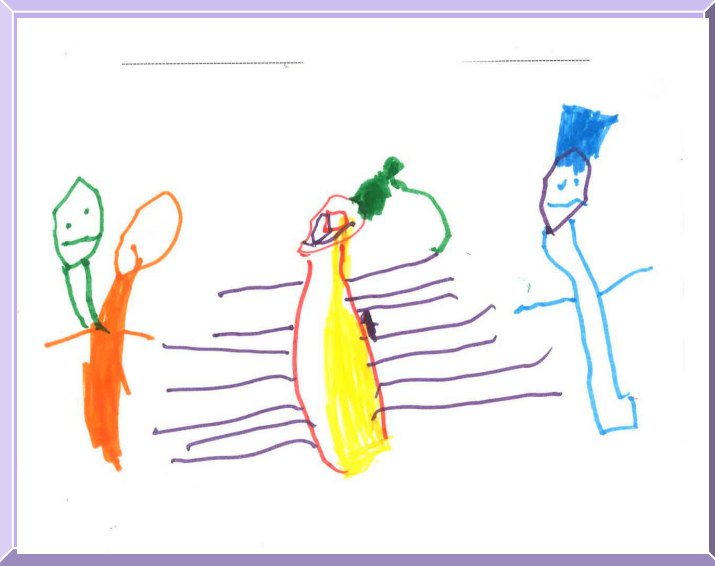
Le CPE Les jeunes pousses est le bureau coordonnateur **des services de garde en milieu familial,** on en retrouve dans les municipalités de: **Napierville, Sherrington, St-Bernard de Lacolle, Hemmingford, St-Jacques-le-Mineur, Ste-Clotilde, St-Michel et St-Rémi.** Pour plus d'information, contactez le bureau coordonnateur au 450-245-3975.

**Pour en savoir plus :** tablepep.org

## LE COIN DU SAVOIR

**L'acquisition du langage contribue à former et conserver les souvenirs**. Les mots prononcés en présence de l'enfant participent à modifier les réseaux neuronaux. Lorsque les mots acquièrent une signification, ils deviennent autant de clés pour garder l'information en mémoire. Autrement dit, l'enfant se souvient davantage de ce qu'il comprend.

## Artiste du mois



Nathan 5 ans

Lire ouvre l'esprit.

Explorez beaucoup de livres...

## ACTIVITÉS à prévoir

AGIR – PLANIFIER – FAIRE – VÉRIFIER

- ☐ Changer les pneus et les essuie-glaces
- ☐ Envoyons l'hiver dans les placards. On range les patins, skis, etc.
- ☐ Faire le grand ménage du printemps
- ☐ Faire une fondue avec les surplus de chocolat de pâques
- ☐ Faire une blague pour le poisson d'avril
- ☐ **Permettez à votre enfant de "lâcher son fou"! L'excitation de votre enfant est l'expression pure et simple de sa joie.**

_____

_____

_____

_____

## Familles plus!

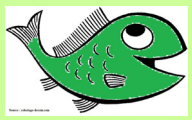
Rire, chanter, nommer les activités du quotidien… aide votre enfant et vous à développer votre relation.

# Avril 2016

*Poisson d'avril (1er)*
*Journée de la terre (22)*
*Journée mondiale du livre (23)*

**Recette : Salade verte pour enfants**

(voir la recette à la fin du planificateur)

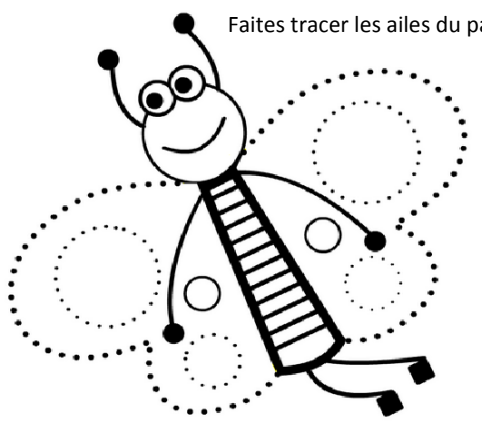
| Dimanche | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | 1  | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |

## TRUCS

### Trucs pour encourager ses enfants à ranger

☞Interdiction de sortir un nouveau jeu si l'enfant n'a pas rangé celui avec lequel il jouait.
☞Placez un gros bac dans un lieu stratégique de votre maison (le salon, la cuisine, etc.). Chaque personne qui trouve quelque chose qui traine (qui lui appartient ou non!) le met dedans. Et à la fin de la journée, chacun doit faire le tri et ranger à la bonne place.
☞Faites une liste pour que votre enfant n'oublie pas ses tâches. Ainsi, vous répétez moins.
☞Offrez à votre enfant des bacs, des boîtes, des paniers et des classeurs avec tiroirs pour que chaque chose trouve son espace de rangement. Optez pour des rangements qu'il peut déplacer facilement.
☞Vers 19 h, demandez à ce que chaque enfant fasse du ménage dans leur chambre ou dans le salon pendant 7 minutes, minuterie du four à l'appui.
☞Vous habitez une maison à deux étages? Placez un seau pour chaque membre de la famille sur les marches. Mettez les objets qui trainent dans le seau de son utilisateur. Chaque fois que votre enfant monte à sa chambre, il doit vider le contenu de son seau.
☞Même tout-petit, votre enfant prend l'habitude de ranger… si vous lui donnez la chance. Chantez une petite comptine pendant qu'il s'exécute. Elle deviendra votre « hymne au rangement ».
☞Posez-lui la question «Combien de jouets tu peux ranger à la bonne place en 2 minutes? » et faites démarrer votre chronomètre. En ayant l'impression que c'est un jeu, l'enfant est plus enclin à ranger.
☞Quand vous désirez que votre enfant ramasse sa chambre, soyez précis et nommez clairement les tâches. Sa conception du ménage n'est pas nécessairement la même que la vôtre.
☞Félicitez votre enfant une fois qu'il a fait son ménage. Il a besoin de sentir que ses efforts sont remarqués.

Faites tracer les ailes du papillon



## Mots d'enfants

« Maman, si on met des graines de sésame dans la terre, est-ce qu'il va pousser des bagels? »

**Pour en savoir plus : tablepep.org**

## LE COIN DU SAVOIR

**L'enfant comprend aussi que ses actes ont des impacts**. Vers 3 ou 4 ans, la moitié des enfants a tendance à « arranger » la réalité pour éviter de se faire gronder. Il ne s'agit pas nécessairement de mensonge puisque plusieurs enfants de cet âge ne distinguent pas encore parfaitement le réel de l'imaginaire. Ils ont parfois recours à la pensée magique (« c'est une fée qui a fait cela! ») et font encore preuve d'animisme, est-à-dire qu'ils prêtent des sensations humaines aux choses.

## Artiste du mois

Maely 5 ans

- ☐ Acheter la crème solaire et le chasse moustiques
- ☐ Acheter les fleurs pour les plates bandes
- ☐ Observer l'arrivée des oiseaux
- ☐ Préparer une carte de Fête des mères
- ☐ **Donner des choix à votre enfant. Par exemple: «*Tu as le choix entre ranger tes jouets maintenant ou tout de suite après le souper*».**

_____
_____
_____
_____

Lire rend plus libre. Choisissez le livre avec votre enfant

*Lecture et langage*

Mots d'enfants

*« Au guichet automatique, maman achète des sous »*

# Mai 2016

***Mois de la fibrose kystique***
***Semaine québécoise des familles (13 au19)***
***Journée des enfants disparus (25)***

| Dimanche | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | | | | |

## Recette : Sorbet aux petits fruits

(voir la recette à la fin du planificateur)

## *Trucs pour se faire écouter de nos enfants*

☞Rapprochez-vous, mettez-vous au niveau de votre enfant et regardez-le dans les yeux pour lui dire ce que vous attendez de lui. Évitez de crier d'un bout à l'autre de la maison.
☞Exprimez vos attentes de façon claire et positive à vos enfants. Par exemple, « J'aimerais que tu places tes bottes à côté de la porte, s'il te plaît.»
☞Soyez plus affirmatif dans vos demandes sur des aspects non négociables du quotidien. Évitez le « Est-ce que tu peux rester assis à la table pendant le repas ? ». Optez plutôt pour « Je veux que… » , « J'aimerais que… ».
☞Utilisez l'humour pour dédramatiser une situation.
☞Évitez les grands discours d'explications. Dites à votre enfant la raison qui motive votre « Non. » ainsi que ce que vous attendez de lui.
☞Évitez «Pourquoi as-tu fait ça? ». Surtout en bas âge. Ils ne savent pas pourquoi, ils réagissent plutôt à des impulsions. Notre rôle est de leur enseigner ce qui est acceptable de ce qui ne l'est pas.
☞Évitez les: « Tu es méchant, agressif, dérangeant. ». Optez plutôt pour : « Ce que tu fais dérange ». L'enfant n'est pas le comportement. Il a des comportements. Au lieu du : « Tu n'es pas gentil. », optez plutôt pour « Ce n'est pas gentil ce que tu fais ».
☞Ne vous laissez pas atteindre par les : « T'es pas fine ! », « Je t'aime plus ! » ou encore « T'es méchante ! ». Ils ne le pensent pas.
☞La constance et la cohérence dans l'application des balises les sécurisent. Imposer vos limites leur apprend à gérer les contraintes et à appliquer les règles acceptables en société. Ils sont les adultes de demain.
☞Offrez des choix « contrôlés » à votre enfant. Il aura l'impression d'avoir un certain pouvoir de décision et il aura moins l'impression de se faire constamment imposer des choses. Par exemple : vous lui offrez de l'eau ou du lait. Il répond : « Du jus. » Rappelez-lui alors qu'il doit choisir entre de l'eau ou du lait.

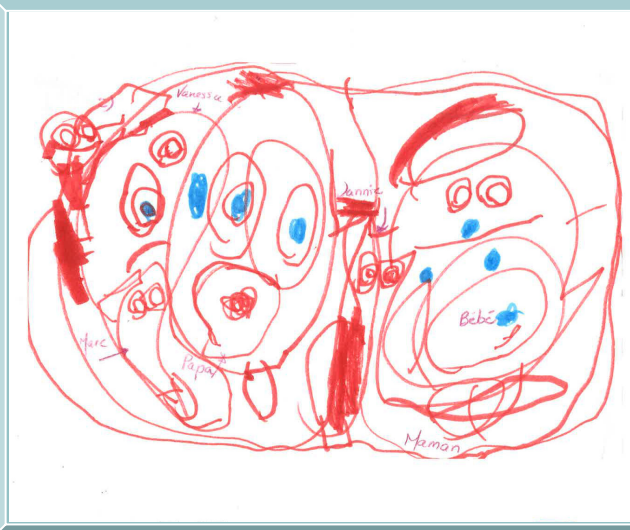
Familles plus!

Ne pas se décourager si votre enfant ne vous écoute pas. Penchez-vous à son niveau, regardez-le dans les yeux et demandez-lui ce que vous voulez. Il risque de vous écoutez à ce moment là.

**Pour en savoir plus : tablepep.org**

**C'est aussi l'âge des premiers amis... et des amis imaginaires**. L'enfant aime aussi développer des liens avec les adultes. Vers 4 ou 5 ans, il s'ouvre à la collaboration. Il est moins uniquement centré sur ses besoins et saisit progressivement les sentiments et les idées des autres. Son imaginaire demande à être nourri : les jeux imaginaires lui plaisent tout particulièrement. Il aime aussi mettre à profit sa créativité.

## Artiste du mois




Océanne 5 ans

Lire libère l'imaginaire. Respectez le coup de cœur des enfants.

Mots d'enfants

*« Au guichet automatique, maman achète des sous »*

- ☐ Planifier les vacances en famille
- ☐ Semer le jardin
- ☐ Fabriquer une carte pour la Fête des pères
- ☐ Recycler les vêtements qui ne font plus
- ☐ Surveillez les activités d'été (dans les journaux)
- ☐ **Offrez de nouveaux aliments à votre enfant et rappelez-vous qu'il faut entre dix et douze essais à un enfant pour apprivoiser un nouvel aliment.**

_____

_____

**Familles plus!**

Faites du repas familial un moment de plaisir. Demandez à chacun de racontez sa journée. Utilisez une minuterie pour encourager que tous aient son tour de parole.

# Juin 2016

***Mois de sensibilisation aux maladies du cœur***
***Relais pour la vie***
***Journée de l'air pur (5)***

| Dimanche | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 1 | 2 | 3 1 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | |

**Recette :**

**Salade d'épinards et fraises**

(voir la recette à la fin du planificateur)

## TRUCS

**Trucs pour déjouer les caprices alimentaires**

☞Offrez à vos enfants une grande **variété** d'aliments et encouragez-les à y goûter, sans menace de punition, sans chantage. Donnez l'exemple en goûtant vous aussi.

☞**Mangez en famille** le plus souvent possible en réunissant tout le monde à table et en limitant les tensions et les distractions. Abordez des sujets positifs en tentant d'établir un climat de complicité.

☞Évitez d'offrir de grosses collations ou de grands verres de lait ou de jus une ou deux heures avant le repas. Si vos enfants ont trop faim ou trop soif avant le repas, offrez-leur des crudités et de l'eau.

☞Organisez des jeux et des sorties gourmandes pour découvrir et apprivoiser les aliments d'une autre façon. Une visite au marché public ou une balade à la ferme piqueront la curiosité de vos enfants.

☞Invitez vos enfants à **cuisiner avec vous** le plus souvent possible et impliquez-les dans le choix des repas.

☞Persévérez! Servez les nouveaux aliments avec d'autres que votre enfant aime bien. Vous devrez offrir un nouvel aliment plusieurs fois avant que votre petit accepte d'y goûter. Votre patience sera récompensée.

☞Pas de deuxième choix. Pas question de faire trois repas différents pour plaire à tous. Offrez un repas aussi varié et appétissant que possible. Un soir, ce sera le repas préféré de fiston et l'autre, ce sera au tour de sa sœur.

☞Faites **attention aux commentaires négatifs** sur la nourriture, même entre adultes. Vous n'aimez pas les tomates? Votre enfant n'a pas besoin de le savoir. Il devra se faire sa propre opinion sur les aliments.

☞Attendez que tout le monde ait terminé le plat principal avant d'évoquer **le dessert.** Si votre enfant demande ce qu'il y a pour le dessert avant que le repas ne soit terminé, répondez-lui simplement que vous parlerez du dessert lorsque tout le monde sera rendu au dessert!

**Pour en savoir plus : tablepep.org**

## LE COIN DU SAVOIR

À 4 ans, le cerveau de l'enfant consomme de 2 à 3 fois plus de glucose que le cerveau de l'adulte. Cette demande élevée se maintiendra jusqu'à environ 10 ans. Pour soutenir ce développement accéléré, l'enfant a besoin de d'une alimentation complète et équilibrée, d'un bon sommeil, des activités physiques et intellectuelles, etc.

## Familles plus!

S'asseoir en famille à la table pour le souper peut devenir un must! Profitez-en pour dire une belle chose remarquée sur chacun de vous dans la journée.

## Artiste du mois

Clément 5 ans

- ☐ Partager les tâches ménagères pour que tout le monde puisse aller à l'extérieur
- ☐ Prévoir une journée à la plage
- ☐ Organiser une soirée autour d'un feu de camp
- ☐ Faire une randonnée en vélo ou dans les sentiers pédestres
- ☐ Penser à utiliser une crème solaire, une casquette, des lunettes de soleil
- ☐ **Prendre le temps de vivre**

_____
_____
_____
_____

Mots d'enfants

*« J'ai mis du dent qui frise sur ma brosse à dents »*

# Juillet 2016

## Recette : Merlu à l'italienne gratiné

(voir la recette à la fin du planificateur)

| Dimanche | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 / 31 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |

## Bulles de savon maison

**On a besoin :**
80 ml (1/3 tasse) de savon à vaisselle (la marque Dawn est idéale)
160 ml (2/3 tasse) d'eau
Un contenant en plastique
Baguette à bulles (du commerce ou fabriquée à la maison à partir d'un fil métallique ou d'un cure-pipe)

**Comment faire?**
Mélanger tous les ingrédients ensemble.
Pour fabriquer une baguette à bulles, recourber une extrémité d'un fil métallique ou d'un cure-pipe de manière à former un cercle et utiliser l'autre extrémité comme manche.
On peut également se servir d'une attache en plastique pour sacs à ordures.
Plonger la baguette dans le liquide à bulles, puis souffler dessus.

**À faire une fois que le liquide à bulles est prêt :**
Les bébés seront enchantés de voir les bulles flotter et de les suivre du regard.
Les enfants d'âge préscolaire devraient avoir la chance d'essayer de faire des bulles par eux-mêmes. Elle leur permet d'explorer plusieurs concepts, comme les chiffres, les formes et les grandeurs. Demandez à votre enfant de compter le nombre de bulles ou de décrire leur forme. Souffler n'est pas aussi facile qu'on le pense! Les enfants doivent apprendre à contrôler l'inspiration et l'expiration; au début, ils aspirent au lieu de souffler.
Il s'agit d'une activité idéale pour l'extérieur ou l'heure du bain.

## CLSC Jardin du Québec du CSSS Jardins-Roussillon

Offrir en première ligne à la population du territoire des services de santé et des services sociaux courants, de nature préventive ou curative, de réadaptation ou de réinsertion. Lorsqu'une personne, sa famille, un proche ou un groupe de personnes font une demande de service ou d'aide au CLSC, l'intervenant accueille la demande et procède à l'analyse et à l'évaluation des besoins. Selon la situation, l'intervenant répondra à sa demande, fera une référence à un programme ou l'orientera vers une ressource de la communauté.
Suivi individuel, familial ou de groupe par des intervenants sociaux, des psycho-éducateurs, des psychologues ou des infirmières.
Information, référence et conseils santé. Consultation d'un médecin. Vaccination des enfants. Aide et soins à domicile. Pour une prise de sang ou tout autre prélèvement. Le CLSC Jardin du Québec est reconnu Centre d'enseignement sur l'asthme (CEA) par l'association pulmonaire du Québec.
Tous les soirs, de 15 h à 22 h, 365 jours par année, l'équipe Crise Ado-Famille-Enfance prend le relais du personnel régulier du CLSC pour venir en aide aux familles qui vivent une crise familiale parents-enfants.

**St-Rémi: 450-454-4671**
**Napierville: 450-245-3336**

**Pour en savoir plus : tablepep.org**

## LE COIN DU SAVOIR

L'enfant de 4-5 ans a de nouveaux besoins, notamment affectifs. Entre autres, il veut maintenant **être reconnu comme un garçon ou comme une fille**. Il aime capter l'attention du parent du sexe opposé : le père pour une fille, la mère pour un garçon. C'est la grande séduction!

## Artiste du mois

Coralie 3 ans

## ACTIVITÉS à AGIR PLANIFIER FAIRE VÉRIFIER

- ☐ Aller jouer au parc
- ☐ Acheter les vêtements et les chaussures pour la rentrée
- ☐ Préparer le matériel scolaire
- ☐ Identifier les vêtements et articles au nom de mon enfant
- ☐ S'inscrire aux ateliers parents-enfants
- ☐ Surveiller les activités de la rentrée pour les enfants
- ☐ **Pour favoriser son entrée à l'école, l'enfant doit être autonome au niveau de l'habillage, de l'hygiène, de savoir s'organiser, d'avoir de l'autocontrôle sur ses émotions et résoudre ses conflits et ce, avant d'écrire son nom et savoir compter.**

_____
_____
_____
_____

## Mots d'enfants

*« Tu préfères avoir un petit frère ou une petite sœur? Un mouton! »*

Lire enrichi le vocabulaire.

# Août 2016

## Recette : Muffins aux flocons d'avoine

(voir recette à la fin du planificateur)

| Dimanche | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | 31 | | | |

## Familles plus!

Réservez un moment de la semaine pour jouer à un jeu de société, exemple le dimanche après le souper. À l'adolescence, ils se rappelleront de ce moment de plaisir et voudront encore le partager avec vous!

## TRUCS

### Trucs pour faciliter le sommeil de votre enfant

☛**P**roposer des **activités calmes** dès la fin d'après-midi. L'objectif : l**e calmer progressivement.**
☛Réservez les activités dynamiques pour la journée.
☛**Evitez les sodas**, ils peuvent contenir de la caféine. **P**rivilégiez l'eau, seule boisson indispensable!
☛**Essayez de faire souper votre enfant tôt, idéalement avant 19H**. Évitez les fritures et les aliments riches en sucres ou en graisses comme les pâtisseries et autres biscuits.
☛Proposez-lui un **bain chaud. L**e but est de **détendre votre bout de chou pour mieux le préparer au sommeil.** Idéalement, l'eau du bain ne doit pas être trop chaude et le plus proche possible de la température du corps (37C°).
☛**Instaurez des rituels au moment du coucher**. Ils sont rassurants pour les enfants. Musique douce, câlin, histoire… Quel que soit le rituel qui lui convient, instaurez toujours les mêmes habitudes, si possible à peu près à la même heure tous les soirs. Les enfants ont besoin de régularité !
☛**Lisez-lui une histoire**. Rien de tel qu'un livre pour favoriser le sommeil… Éteignez les lampes halogènes ou les éclairages directs et préférez une petite lampe de chevet à la lumière douce.
☛**Régulez la température de sa chambre**. **Idéalement, elle doit être de 19°C.** L'air ne doit également pas être trop sec : si besoin, n'hésitez pas à opter pour un humidificateur d'air.
☛**Réservez-lui une chambre seul**. **L'intimité est propice à la relaxation et la détente.** Si cela n'est pas possible, essayez d'organiser à chacun son petit coin. Un paravent, un rideau : il y a de nombreuses façons de créer un espace douillet et personnalisé à chacun.

**Pour en savoir plus : tablepep.org**

# Les recettes du planificateur

## Petits gâteaux au chocolat

3 œufs
1/3 tasse (80ml) de cacao
1 tasse (250ml) de lait
1/3 tasse (80ml) de sirop d'érable
1 c. à thé (5ml) de vanille
4 tasses (1 litre) de cubes de pain de blé entier sec, sans la croûte (environ 6 tranches)
1/3 tasse (80ml) de pépites de chocolat mi-sucré.
Sucre à glacer (facultatif, pour décorer)

**Préparation :**

Préchauffer le four à 350°F (180°C). Placer la grille au centre du four.
Dans un grand bol, fouetter les œufs et le cacao. Ajouter le lait, le sirop d'érable et la vanille. Fouetter pour obtenir une préparation homogène. Incorporer les cubes de pain et laisser reposer 10 minutes. Répartir la moitié du pain gonflé dans 6 ramequins d'environ 3po (7,5cm) de diamètre. Distribuer le chocolat dans les ramequins et ajouter le reste du pain. Verser le liquide restant dans les ramequins (s'il y a lieu). Cuire au four 45 minutes ou jusqu'à ce que les gâteaux soient gonflés et que la lame d'un couteau insérée au centre d'un gâteau ressorte bien chaude. Servir chaud ou tiède. Saupoudrer de sucre à glacer à l'aide d'un tamis, si désiré.

## Sandwichs de la chenille gourmande

Garniture au poulet
1/4 tasse (50 ml.) de poulet ou dinde haché
2 c. à thé (10 ml.) de céleri haché
1½ à 2 c. à thé (7.5 ml. A 10 ml.) de mayonnaise.
2 c. à thé (10 ml.) d'ananas égouttés hachés (facultatif)
1 pincé d'amande hachées ou en poudre. (Facultatif)
Sel au goût

Garniture au thon
1/4 tasse (50 ml.) de thon dans l'eau, égoutté et émietté (
1 c. à soupe (15 ml.) de produit de fromage à la crème style *Philadelphia*
1 c. à soupe de carottes râpées
Une pincé d'aneth fraîche ciselée (facultatif)

Garniture aux œufs
1 œuf cuit dur haché finement
2 c. à thé (10 ml.) de mayonnaise
2 c. à soupe (30 ml.) de fromage râpé Cheddar Fort ou selon vos goûts
1 goutte de moutarde préparée
1 goutte de sauce Worcestershire

Garniture au jambon
1/4 tasse (50 ml.) de jambon, haché
1½ à 2 c. à thé (7.5 ml. A 10 ml.) de mayonnaise
½ c. à thé ou + (2.5 ml.) de relish sucrée
½ c. à thé (2.5 ml.) de miel
Petite pincé d'origan
Sel et poivre

## Galettes pour super héros

2 carottes non pelées coupées en tronçons
1 courgette verte (zucchini) pelée coupée en tronçons
3 ou 4 petits champignons blancs coupés en 4
2 œufs
180 ml (¾ tasse) de sucre
60 ml (¼ tasse) d'huile de canola
125 ml (½ tasse) de compote de pommes non sucrée
10 ml (2 c. à thé) d'extrait de vanille pure
500 ml (2 tasses) de farine de blé entier
375 ml (1 ½ tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide (gruau)
5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte
10 ml (2 c. à thé) de cannelle moulue
125 ml (½ tasse) de pépites de chocolat mi-sucré miniatures
Préchauffer le four à 180C (350F). Placer la grille au centre du four.

Tapisser deux plaques de cuisson de papier parchemin.
Au robot culinaire, hacher les carottes. Ajouter la courgette et les champignons et mélanger jusqu'à ce que les légumes soient finement hachés. Ajouter les œufs, le sucre, l'huile, la compote et la vanille à même le récipient du robot. Mélanger pour que la préparation soit homogène.
Dans un bol moyen, mélanger à la fourchette la farine, le gruau, la poudre à pâte, la cannelle et les pépites de chocolat.
Incorporer le mélange de légumes aux ingrédients secs. Bien mélanger à la fourchette. À l'aide d'une cuillère à crème glacée, former 24 boules de pâte et les déposer sur les plaques à cuisson. Aplatir avec une fourchette pour former des galettes.
Cuire au four de 20 à 25 minutes où jusqu'à ce que les galettes soient légèrement dorées. Laisser tiédir avant de servir.
Se conserve 5 jours au réfrigérateur ou 2 mois au congélateur.
Les vieux légumes sont les bienvenus dans cette recette. Les champignons un peu mous et les courgettes ratatinées font parfaitement l'affaire !
Source: Cuisine futée parents pressés

## Sauce bolognaise à la mijoteuse

450 g (1 lb) de tofu extra-ferme
450 g (1 lb) de saucisses italiennes piquantes
450 g (1 lb) de bœuf haché extra-maigre
750 g (24 oz) de légumes surgelés pour sauce spaghetti (de type Arctic Gardens)
2 boîtes de 796 ml (28 oz) de tomates broyées
1 boîte de 156 ml (5 ½ oz) de pâte de tomates
30 ml (2 c. à soupe) de fines herbes séchées (mélange à l'italienne ou de Provence)
Poivre et sel
Avec les doigts, égrainer le tofu directement dans la mijoteuse jusqu'à l'obtention de morceaux de la grosseur de grains de riz. Retirer les boyaux des saucisses et garder seulement la chair. Ajouter dans la mijoteuse. Incorporer tous les autres ingrédients, poivrer généreusement, saler et bien mélanger. Cuire à température élevée pendant 8 heures. Servir avec des pâtes de blé entier et une salade verte. Se conserve 3 jours au réfrigérateur ou 4 mois au congélateur.
Source: cuisine futée parents pressés

## Fausse Quiche au jambon

Ingrédients:
6 œufs
½ tasse de lait
½ tasse de jambon cuit, en dés
½ tasse de petits pois verts
½ tasse de maïs en grains
2 pincées de fines herbes séchées
Poivre, au goût
1 tasse de mozzarella râpée
1 pincée de paprika

Préchauffer le four à 350 F. Dans un bol, casser les œufs. Verser le lait et brasser à l'aide d'un fouet. Ajoute rle jambon, les petits pois, le maïs, les fines herbes et le poivre. Dans un plat graissé avec du beurre ou de l'huile, verser le mélange. Parsemer de fromage et de paprika. Mettre au four et cuire 20 à 30 minutes,jusqu'à ce que les œufs soient cuits;

Source: ateliers Sourire sans Fin

## Salade d'édamames et pommes

1 t. d'édamames congelées
1 échalotte française hachées
1 pommes coupée en juliennes ou en cubes
Noix de grenobles hachées au goût
3 c. à soupe d'huile d'olive
1-2 c. à soupe de vinaigre de cidre
1-2 c. à thé de sirop d'érable
Sel et poivre
Ajouter 2-3 c. à soupe d'eau aux édamames, cuire au micro-onde 3 minutes.
Mélanger tous les ingrédients et servir.

## Salade verte pour enfants

1 tasse (250ml) de céleri haché
1 tasse (250ml) de raisins verts, en tranches
1 pomme Granny Smith, en tranches
¼ tasse (50ml) de jus de pomme
2 c. à thé (10ml) de vinaigre de cidre de pomme
Mélanger tous les ingrédients dans un bol moyen et servir.

## Salade épinards et fraises (pour 4 portions)

2 tasses d'épinards
1 salade (romaine, boston ou autre au goût)
1 tasse de fraises coupées

**vinaigrette**
¼ tasse de mayo
2 c. à soupe de lait
2 c. à soupe de sucre
2 c. à soupe de jus de citron
Graines de pavot

## Sorbet aux petits fruits

750 ml (3 tasses) de petits fruits surgelés non décongelés
1 blanc d'œuf
60 ml (¼ tasse) de yogourt grec nature
60 ml (¼ tasse) de miel
5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille pure

Au robot culinaire, mélanger tous les ingrédients jusqu'à l'obtention d'une texture lisse et onctueuse.
Servir aussitôt ou congeler.
Se conserve 2 mois au congélateur. À la sortie du congélateur, passer de 15 à 20 secondes au four à micro-ondes avant de servir.

Source: cuisine futée parents pressés

## Merlu à l'Italienne gratiné (Pour 4 personnes)

1 boite de 28 oz de tomates en dé réduites en sel;
2 gousses d'ail hachées finement;
1 c. à thé d'origan séché;
1 c. à thé de persil séché;
4 filets de poisson épais, à chair ferme (le merlu est idéal) ;
2 tasses de fromage râpé;

Placer la grille au centre du four et préchauffer à 350F. Dans un grand bol, mélanger ensemble les 4 premiers ingrédients et mettre de côté. Déposer les filets de poisson dans un plat allant au four. Étendre le mélange de tomates sur les filets. Couvrir de papier aluminium et mettre au four de 10 à 15 minutes. Retirer le papier aluminium et étendre le fromage sur le dessus. Remettre au four, non couvert, 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce que le poisson est perdu sa couleur transparente.
Source: CPE Jardin Fleuri

## Muffin aux flocons d'avoine

¾ de tasse farine;
¼ de tasse de farine de blé entier;
1 tasse cassonade;
1 c. thé poudre à pâte;
½ c. thé soda;
Une pincée sel;
1 tasse lait;
1 c. table jus citron;
1 tasse flocons d'avoine;
1 œuf légèrement battu;
1/4 tasse margarine non hydrogénée fondue et refroidie.

Placer la grille au centre du four et préchauffer à 200 °C (400 °F). Chemiser de 9 à 12 moules à muffins de caissettes en papier (9 gros muffins ou 12 moyens). Mesurer ensemble tous les ingrédients secs (sauf les flocons d'avoine) dans un grand bol et mettre de côté. Dans un bol moyen, mélanger le lait et le jus de citron et remuer. Ajouter les flocons d'avoine au lait et laisser reposer 2 minutes. Ajouter l'œuf et la margarine non-hydrogénée fondue au mélange d'avoine et bien mélanger. Ajouter le mélange des flocons d'avoine aux ingrédients secs en une seule fois et remuer juste assez pour humecter. À l'aide d'une cuillère à crème glacée, répartir la pâte dans les moules à muffins. Cuire de 18 à 20 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre d'un muffin en ressorte propre.
Source: CPE Jardin Fleuri